# Psyclub: A Psychology-Based Extracurricular to Improve Mental Health Literacy of Rural Youth Communities Through Schools

Nadia Syarifah Mumtaz, Devina Fadzila Rochim, Myllani Tsesar Caturjuniandri

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: nadiasyarifahmumtaz@webmail.umm.ac.id

**ABSTRACT**

*Community mental health is a community's ability to adapt or adapt to problems in life in a good and harmonious manner. Nowadays, people with serious mental disorders in Indonesia still experience shackling and mistreatment. Therefore an optimal strategy needs to be implemented for every individual, family and community with a comprehensive, integrated and sustainable promotive, preventive, curative and rehabilitative approach. This study used the literature review method by examining several literature sources regarding the mental health of rural communities, mental health literacy, and extracurricular activities in schools. Based on the literature review, we found the concept of mental health literacy which is very important to be improved in the community. Mental health literacy itself is defined as the ability to recognize specific disorders, know how to seek mental health information, knowledge about risk factors and causes, knowledge about self-care and seeking available professional help, and attitudes that promote recognition and seek appropriate help. In relation to this matter, we also found the potential of extracurricular activities as a means to improve mental health literacy, more specifically among rural youth who are expected to become mental health agents for their communities. Extracurricular activities are not only believed to influence adolescent behaviors, but they are also thought to have an impact on psychological well-being. Research indicates that activity participation can have two possible effects on psychological wellbeing: either as a deterrent or as a promoter of mental health. The result of this research is a program design of "Psyclub", an extracurricular activity in schools with the aim of developing student character and increasing knowledge and skills regarding mental health through the Mental Health Ambassador program; Contribute Work "Psyclub"; "Psyclub" Daily Challenge (PDC); Peer Counseling; and Lively Psychological Literacy. Suggestions for further research are the improvement of the "Psyclub" program as well as further and in-depth research related to the needs needed by the community, especially junior and senior high school students.*

**Keywords : Extracurricular, Mental Health, Psyclub**

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan komponen penting dalam kehidupan masyarakat yang harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Menurut UU Nomor 23 tahun 1992 pasal 1 ayat 1, kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Definisi tersebut menunjukkan bahwa individu dilihat sebagai satu kesatuan utuh atau holistik yang terdiri dari unsur tubuh (organobiologis), jiwa atau mental (psikis), dan sosial (sosiokultural) yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kualitas hidup (Lubis *et al*, 2019). Kualitas hidup yang ditingkatkan di sini salah satunya dapat berupa pencapaian kesehatan mental yang baik.

Kesehatan mental masyarakat adalah suatu kemampuan masyarakat untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap permasalahan-permasalahan dalam kehidupannya secara baik dan selaras (Kartono, 1989; Duffy & Wong, 1996). Kesehatan mental masyarakat penting dalam pembangunan, karena masyarakat yang mentalnya sehat akan mampu mengoptimalkan aktualisasi diri sehingga dapat menghasilkan karya-karya cemerlang (Sriningsih, 2010). Kesehatan mental telah masuk ke dalam indikator SDGs yang juga diadopsi ke dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) di Indonesia. Pembangunan kesehatan terwujud dalam tujuan ketiga dalam SDGs, yaitu *"Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages"* atau *"Menjamin Kehidupan yang Sehat dan Meningkatkan Kesejahteraan Seluruh Penduduk Semua*

*Usia"*. Indikator kesehatan mental terdapat pada Indikator 3.4 yaitu pada tahun 2030 mengurangi hingga sepertiga angka kematian dini akibat penyakit tidak menular, melalui pencegahan dan pengobatan, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan (Khoirunissa & Sukartini, 2020). Intervensi Kesehatan masyarakat yang efektif didasari paradigma yang mengedepankan aspek pencegahan dan peran komunitas untuk membantu optimalisasi fungsi mental individu dapat meningkatkan kesehatan mental (Ayuningtyas *et al*, 2018).

Sayangnya di Indonesia, pelayanan kesehatan mental menghadapi tantangan yang cukup besar. Pada kondisi normal, negara memiliki struktur geografis pulau dan jumlah penduduk yang menyebar, serta keberadaan sumber daya tenaga kesehatan yang berperan dalam kesehatan mental masih sangat minim dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia secara keseluruhan (Sari *et al*, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (dalam Sari *et al*, 2020) tercatat ada sejumlah 45 rumah sakit jiwa tersebar di 34 provinsi di Indonesia, memiliki keterbatasan jumlah psikolog dan psikiater yang memberikan pelayanan pada penduduk Indonesia yang berjumlah 262 juta jiwa. Selain itu, mayoritas negara berkembang termasuk Indonesia, masih menganggap gangguan kesehatan mental sebagai *low priority issue* dengan hanya memberikan kebijakan kuratif saja dibandingkan kebijakan preventif, promotif, dan rehabilitatif (Ridlo, 2017; Khoirunissa & Sukartini, 2020). Kebijakan terkait kesehatan mental di Indonesia cenderung masih terbatas pada kebijakan kuratif dengan kepemilikan puskesmas di setiap kabupaten/kota selaku penyelenggara upaya kesehatan jiwa (Khoirunissa & Sukartini, 2020).

Tantangan lain muncul dalam bentuk stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental di Indonesia. Hingga saat ini, orang dengan gangguan jiwa berat di Indonesia masih mengalami pemasungan serta perlakuan yang salah. Proporsi rumah tangga yang pernah memasung anggota keluarga dengan gangguan jiwa berat sebesar 14,3%, dengan jumlah terbanyak salah satunya pada penduduk yang tinggal di pedesaan, yakni sebesar 18,2% (Kemenkes RI, 2013; Ayuningtyas *et al*, 2018). Padahal, alih-alih dipasung, penderita gangguan jiwa sebenarnya lebih membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat setempat serta bantuan untuk memperoleh pertolongan kesehatan jiwa sesegera mungkin.

Indonesia membutuhkan metode layanan kesehatan mental yang mampu menjangkau masyarakat luas dengan kondisi geografis yang menantang dan populasi penduduk yang besar. Meningkatnya jumlah kasus kesehatan mental dan keterbatasan ketersediaan sumber daya profesional yang ada tidak cukup memenuhi kebutuhan pelayanan, sehingga menimbulkan kesenjangan kesehatan mental (Sari *et al*, 2020). Di desa contohnya. Masyarakat pedesaan lebih mudah terpengaruh oleh stigma yang berkembang di masyarakat daripada masyarakat di perkotaan (Yani & Sutini, 2016; Sari *et al*, 2018). Hal ini salah satunya dibuktikan oleh Dafli *et al* (2018) yang meneliti tingkat pengetahuan kesehatan mental masyarakat di Desa Kualu, Kecamatan Tambang, Kabupaten Kampar. Berdasarkan data tersebut, diketahui terdapat kasus gangguan jiwa berjumlah 2 orang yang belum pernah melakukan pengobatan dan tidak mendapatkan pertolongan dari masyarakat. Salah satu anggota keluarga pasien gangguan jiwa menyatakan anaknya mengalami gangguan jiwa akibat roh jahat, sehingga mereka membawa ke dukun dalam proses penyembuhan pasien. Lebih lanjut, dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 7 orang warga Desa Kualu terkait pengetahuan mengenai gangguan jiwa, diperoleh 5 orang mengatakan penderita gangguan jiwa adalah orang gila yang harus dihindari sebab dapat membahayakan warga serta 2 orang lainnya mengatakan orang dengan gangguan jiwa sebaiknya tidak perlu dimusuhi karena mereka hanya mengalami stres pada dirinya. Wawancara tentang sikap pertolongan pertama kesehatan jiwa menunjukkan bahwa tidak ada satupun warga yang menerapkannya, yakni melakukan pendekatan, membantu kegiatan krisis (penanganan saat pasien mengamuk), menjadi pendengar tanpa menghakimi, mendukungan dan memberi informasi yang tepat, atau mendorong penderita menemukan bantuan profesional yang sesuai. Sikap acuh masyarakat ini dapat disebabkan oleh ketidaktahuan mereka tentang gangguan jiwa maupun kesehatan mental secara luas. Atau jika disimpulkan, literasi kesehatan mental yang rendah menimbulkan pandangan dan penilaian yang salah terhadap penderita gangguan jiwa.

Pandangan dan penilaian masyarakat yang keliru terkait gangguan jiwa bisa menimbulkan persepsi yang salah pula terhadap lingkungan, sehingga berpengaruh pada penerimaan orang lain (keluarga maupun masyarakat) pada penderita gangguan jiwa (Wiharjo, 2014; Sari *et al*, 2018). Untuk mempunyai penilaian dan pemahaman yang baik seseorang harus memiliki pengalaman dan pengetahuan yang berkaitan dengan objek tersebut (Surwanto, 2012; Sari *et al*, 2018). Dalam hal ini, literasi kesehatan mental pada masyarakat desa perlu ditingkatkan melalui intervensi dengan pendekatan promotif dan preventif.

Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos *et al*, 2014; Lestarina, 2021). Jorm (2012)

dalam Syafitri & Rahmah (2021) mengartikan literasi kesehatan mental sebagai: a) pengetahuan tentang pencegah gangguan jiwa; (b) pengetahuan tentang gejala gangguan jiwa; (c) pengetahuan tentang pilihan pencarian bantuan dan penanganan yang tersedia; (d) pengetahuan taktik pertolongan diri sendiri untuk masalah ringan; dan (e) keterampilan pertolongan pertama gangguan jiwa/fisik pada orang lain yang mengalami. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik akan lebih mampu dalam memahami gangguan mental sekaligus mampu memberikan pertolongan pertama, baik kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Hal ini juga memperkecil resiko individu terkena gangguan mental yang berat. Penelitian Marastuti (2014) menyatakan terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan pencarian pertolongan. Tindakan nyata individu untuk mendekati dan merujuk orang dengan gangguan mental pada penanganan yang tepat dipengaruhi keyakinan dan intensi terhadap pencarian pertolongan (Yap & Jorm dalam Novianty & Hadjam, 2017). Atas dasar itu memahami keadaan mental diri dan orang lain, individu juga memiliki intensi untuk mencari bantuan kepada profesional ketika gangguan mental tersebut tidak bisa ditangani sendiri.

Pendidikan kesehatan mental masyarakat tidak harus selalu dilakukan oleh tenaga profesional seperti psikolog, melainkan juga dapat dilakukan oleh orang-orang nonprofesional (Sriningsih, 2010). Ada beberapa alternatif komunitas di desa yang dapat diberdayakan dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental. Salah satu komunitas yang berpotensi tinggi untuk diberdayakan ialah remaja pedesaan, khususnya remaja pedesaan yang duduk di bangku sekolah. Remaja pada perkembangan kognitifnya sudah mampu menerima informasi secara abstrak dan rasional serta dapat mengolah informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebagai kaum muda yang menerima pendidikan dengan baik, peran penting remaja di dalam memberikan informasi mengenai pemahamannya tentang gangguan jiwa kepada masyarakat (Rachmayani & Kurniawati, 2017). Namun, sebelum menjalankan peran tersebut, remaja tentu perlu menerima edukasi dan pelatihan terlebih dahulu untuk menjadi agen kesehatan mental bagi desanya.

Sekolah dapat menjadi sarana untuk mencetak agen-agen kesehatan mental di tengah masyarakat pedesaan, baik melalui kurikulum maupun melalui ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler mengacu pada kegiatan di luar jalur jam pelajaran tatap muka yang bertujuan lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan (Arifah dan Hariyanto, 2018). Menurut Eccles *et al* (2003), pengaruh minat pada kegiatan ekstrakurikuler atau program-program setelah kegiatan belajar-mengajar terhadap perkembangan telah terstimulasi seiring dengan tumbuhnya minat terhadap psikologi positif dan pengembangan pemuda. Pendapat ini didukung oleh Feldman dan Matjasko (2005) yang menyatakan bahwa para peneliti yang menyelidiki tentang kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler telah lama tertarik untuk mengetahui hubungan antara partisipasi dalam kegiatan ini dengan dampak sosial, capaian akademik, juga capaian pendidikan remaja. Selain itu, Feldman dan Matjasko (2005) menambahkan, kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya diyakini dapat mempengaruhi perilaku remaja, melainkan juga dianggap berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), di mana partisipasi dalam aktivitas ini mempunyai dua kemungkinan efek pada kesejahteraan psikologis: efek sebagai pencegah dan efek sebagai promotor kesehatan mental. Dari pendapat-pendapat tersebut, maka kami menyimpulkan ekstrakurikuler dapat menjadi kegiatan sekolah yang potensial untuk didayagunakan dalam pemberian pengetahuan dan pelatihan mengenai kesehatan mental kepada remaja pedesaan.

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh suatu gagasan futuristik berupa kegiatan ekstrakurikuler "Psyclub" (*Psychology Club*) yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah pedesaan. Tujuan utama ekstrakurikuler "Psyclub" yaitu untuk membentuk remaja desa menjadi agen-agen kesehatan mental yang ke depannya akan berperan penting dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental di desanya. Karya tulis ini akan berfokus pada perancangan ekstrakurikuler "Psyclub".

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan *literature review* dengan menelaah beberapa sumber pustaka mengenai kesehatan mental masyarakat desa, literasi kesehatan mental, dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Tahapan dimulai dengan menentukan topik kemudian mencari jurnal-jurnal penelitian terkait mengenai kesehatan mental masyarakat desa, literasi kesehatan mental, dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah memperoleh gambaran literasi kesehatan masyarakat desa untuk mendukung kaderisasi kesehatan jiwa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Selanjutnya peneliti menganalisis dan menelaah artikel-artikel jurnal terkait dan me-*review* topik berdasarkan kemampuan analisis peneliti. Dengan menggunakan metode ini dapat memperoleh gambaran literasi kesehatan masyarakat desa untuk mendukung kaderisasi kesehatan jiwa melalui kegiatan ekstrakurikuler.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Literature Review

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap, dan keterampilan di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa ini bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri di sini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa (Noer *et al*, 2017). Kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya diyakini dapat mempengaruhi perilaku remaja, melainkan juga dianggap berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), di mana partisipasi dalam aktivitas ini mempunyai dua kemungkinan efek pada kesejahteraan psikologis: efek sebagai pencegah dan efek sebagai promotor kesehatan mental (Feldman dan Matjasko, 2005). Adapun para pakar perkembangan dan advokat pemuda berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang konstruktif serta terorganisir merupakan penggunaan waktu yang baik bagi remaja, karena aktivitas-aktivitas yang demikian memberikan peluang untuk : a) memperoleh sekaligus mempraktikkan keterampilan-keterampilan sosial, fisik, dan intelektual berguna di berbagai lingkungan; b) berkontribusi pada kesejahteraan komunitas di mana remaja tinggal dan mengembangkan *sense of agency* dalam komunitas tersebut; c) Bergabung sebagai bagian dari masyarakat yang diakui dan dihargai oleh kelompok; d) membangun jaringan sosial yang mendukung dengan teman sebaya maupun dewasa yang dapat membantu baik di masa sekarang maupun di masa depan; dan e) mengalami dan menghadapi berbagai tantangan. Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler juga telah dikaitkan dengan peningkatan kompetensi interpersonal, konsep diri, nilai rata-rata sekolah, keterlibatan sekolah, dan aspirasi pendidikan (Penatua & Conger, 2000; Eccles *et al*, 2003), serta pencapaian pendidikan yang lebih tinggi, kualitas pekerjaan yang lebih baik, partisipasi yang lebih aktif dalam proses politik dan jenis kegiatan sukarela lainnya, keterlibatan olahraga yang berkelanjutan, hingga kesehatan mental yang lebih baik selama masa dewasa muda (Barber *et al* 2001; Eccles *et al*, 2003).

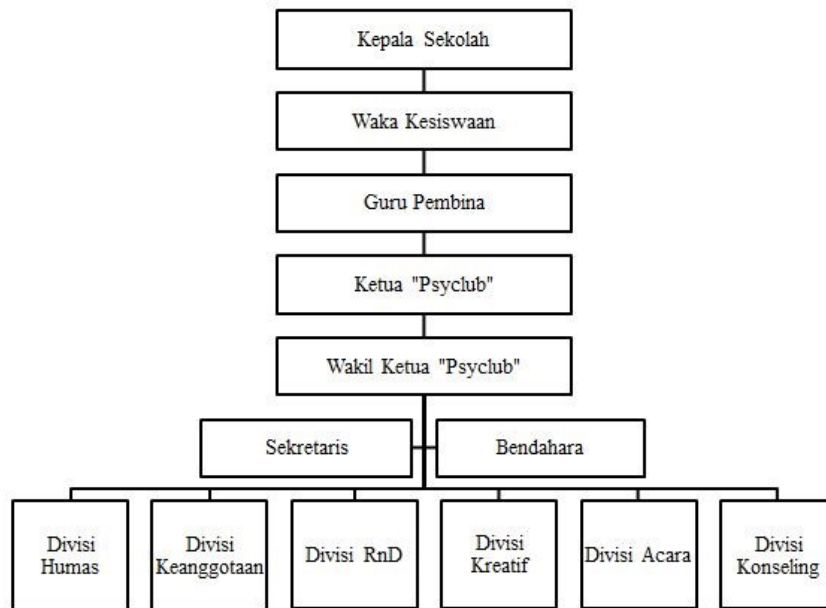
Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali gangguan spesifik, mengetahui cara mencari informasi kesehatan mental, pengetahuan tentang faktor konsekuensi dan penyebab, pengetahuan tentang perawatan diri dan pencarian bantuan profesional yang tersedia, serta sikap yang mempromosikan pengakuan dan pencarian bantuan yang sesuai (Jorm, 1997; Jawad *et al*, 2018). Pengetahuan dan sikap merupakan 2 paduan komponen yang dapat menggambarkan literasi kesehatan mental secara menyeluruh. Pengetahuan menggambarkan pengetahuan seseorang untuk mengenali dan mengidentifikasi gangguan mental tertentu, memahami faktor-faktor penyebabnya serta resikonya. Sedangkan sikap menggambarkan kemampuan dan sikap seseorang dalam melakukan pencarian informasi, pertolongan, treatment dan juga pencarian bantuan profesional (*help-seeking*) untuk menangani gangguan mental tertentu (Jawad *et al*, 2018). Literasi kesehatan mental mengandung beberapa aspek, di antaranya : (a) kemampuan mengenali gangguan mental secara spesifik, faktor resiko, penyebab dan perbedaan jenis gangguan mental; (b) pengetahuan penanganan bantu diri (*self-help*), ketersediaan bantuan profesional dan ketersediaan layanan; (c) pengetahuan untuk mengenali dan mengambil langkah yang tepat; (d) pertolongan pertama (*first aid*) dan dukungan terhadap subjek yang mengalami gangguan; (e) pengetahuan kesehatan mental (Jorm, 2000; Afifah, 2016).

### Rancangan Ekstrakurikuler "Psyclub"

#### 1) Deskripsi dan Tujuan

Kegiatan ekstrakurikuler "Psyclub" adalah kegiatan ekstrakurikuler yang terfokus pada kesehatan mental. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini untuk mengembangkan karakter pada siswa tingkat SMP maupun SMA dan menambah pengetahuan serta keterampilan mengenai kesehatan mental pada anggotanya sehingga dapat mendeteksi penyakit mental serta melakukan pertolongan pertama pada diri sendiri maupun orang lain. Kegiatan ini juga bertujuan untuk menghasilkan atau mewujudkan remaja yang memiliki resiliensi yang baik sehingga dapat memelihara kesehatan mentalnya. Dengan terwujudnya remaja dengan resiliensi yang baik maka harapannya mampu membantu promosi kesehatan mental dan mampu mencetak kader kesehatan jiwa yang dapat membantu warga sekolah maupun masyarakat sekitar.

#### 2) Struktur Organisasi

Struktur organisasi kepengurusan "Psyclub" dapat dijabarkan melalui bagan di bawah,

Bagan 1. Struktur Organisasi “Psyclub”

Berdasarkan bagan di atas, terdapat 13 jabatan dalam kepengurusan ekstrakurikuler "Psyclub". Setiap jabatan mempunyai tugasnya masing-masing. Apabila dikelompokkan lagi, maka struktur "Psyclub" terbagi menjadi dua kelompok, yakni badan pengurus inti dan divisi. Badan pengurus inti meliputi ketua, wakil ketua, sekretaris, dan bendahara. Sedangkan divisi "Psyclub" berjumlah sebanyak enam divisi yang terdiri dari Divisi Humas, Divisi Keanggotaan, Divisi RnD, Divisi Kreatif, Divisi Acara, serta Divisi Konseling.

### 3) Rencana Program Kerja

Sebagaimana kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya, "Psyclub" memiliki program-program kerja yang nantinya akan diimplementasikan di lingkungan sekolah. Rencana program kerja "Psyclub" secara garis besar terdiri dari lima program kerja dasar, di antaranya : (1) *Mental Health Ambassador* (MHA); (2) Sumbang Karya "Psyclub"; (3) "Psyclub" *Daily Challenge* (PDC); (4) *Peer Counseling*; dan (5) Semarak Literasi Psikologi. Pada penerapannya, kelima program kerja ini dapat dikembangkan atau dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, kreativitas, maupun kebijakan sekolah. Berikut merupakan deskripsi dari masing-masing program kerja "Psyclub":

- *Mental Health Ambassador* (MHA)

  *Mental Health Ambassador* adalah program kerja tahunan dari ekstrakurikuler "Psyclub" yang ditujukan untuk memilih duta kesehatan mental di sekolah. Duta kesehatan mental sendiri bertanggung jawab untuk menyebarkan kesadaran warga sekolah dan lingkungan sekitar mengenai kesehatan mental maupun pengembangan diri. Sebagai representatif "Psyclub", ambassador juga diminta untuk menjadi penghubung antara "Psyclub" dengan komunitas atau organisasi lain baik di dalam maupun di luar sekolah. Ambassador dipilih sebagai salah satu program kerja karena merupakan alat pemasaran dengan daya tarik yang tinggi. Kinerja dari ambassador ini dimaksudkan untuk mewujudkan identitas dari Psy-Club. Elemen sebagai kunci dari ambassador terpusat pada kemampuan dalam melaksakan promosi kesehatan mental dan mempengaruhi banyak orang untuk menyadari pentingnya kesehatan mental (Shimp, 2003; Saifah, 2019).

Syarat dan Ketentuan:

a. Siswa SMP/SMA aktif kelas 1 dan 2
b. Memiliki ketertarikan terhadap isu mental health dan pengembangan diri
c. Memiliki keahlian berkomunikasi dengan baik
d. Berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
e. Proaktif, kreatif, dan inovatif

Pedoman Wawancara:

a. Alasan mendaftar sebagai *Mental Health Ambassador*
b. Kontribusi apa yang akan diberikan
c. Sejauh mana komitmen yang akan diberikan selama menjabat
d. Bagaimana pola komunikasi calon ambasador dengan orang lain
e. Bagaimana sikap dan perilaku calon ambasador sehari-hari

*Timeline:*

*a. Open Recruitment* : 21 hari kerja
*b. Administrative Selection* : 7 hari kerja
*c. Announcement* 1 : 1 hari kerja (*prepare for interview*)
*d. Interview Stage* : 1-3 hari kerja
*e. Announcement* 2 : 1 hari kerja (*prepare for onboarding)*
*f. Onboarding & Welcome Party*: 1 hari kerja (*weekend)*
*g. Training* : 1 minggu sekali 1 bulan (*weekend*)
*h. Be an Ambassador* : 10 bulan (2 Semester)
*i. Farewell Party* : 1 hari kerja *(weekend)*

Bentuk Kegiatan:

*a. Activation Day*

*Activation* merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menghubungkan Psyclub dengan komunitas atau organisasi baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Contoh *Activation:* Menghubungkan Psyclub dengan OSIS/MPK untuk mengadakan pengembangan diri bagi siswa baru.

*b. Creative Content*

Berkontribusi dalam pembuatan konten kreatif yang mengedukasi seputar kesehatan mental dan pengembangan diri yang akan dipublikasikan melalui website atau sosial media resmi sekolah dan atau majalah dinding di sekolah. Contoh *Creative Content:* Infografis atau video menghibur sekaligus mengedukasi mengenai pengembangan diri dan/atau kesehatan mental.

*c. Project Campaign*

Melakukan *project campaign* dengan menggandeng tenaga ahli baik psikolog maupun psikiater dengan berbagai macam topik seputar kesehatan mental dan pengembangan diri.

*Benefit:*

*Certificate, Basic Mental Health Training*, *Free Psychotest*

- Sumbang Karya "Psyclub"

Sumbang Karya “Psyclub” merupakan kegiatan mempromosikan kesehatan mental melalui kegiatan-kegiatan tahunan yang telah diadakan di sekolah seperti Pensi (Pentas Seni), Pameran Seni, Class Meeting dan lain sebagainya. Pesan-pesan mengenai kesehatan mental dapat disampaikan melalui karya seni seperti drama, puisi, lagu, pidato, lukisan dan media lain yang dapat menjadi sarana promosi kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan oleh anggota “Psyclub” untuk mendorong tingkat literasi warga sekolah terhadap kesehatan mental.

- "Psyclub" *Daily Challenge* (PDC)

"Psyclub" *Daily Challenge* (PDC) ialah suatu program peningkatan *mental wellness* melalui pemberian *challenge* atau tantangan kreatif yang berdampak positif terhadap kesehatan mental. Program kerja ini berada di bawah naungan Divisi RnD dan Divisi Kreatif "Psyclub", di mana kedua divisi ini bekerja sama dalam proses penyusunan *challenge* kesehatan mental yang akan diumumkan kepada seluruh warga sekolah setiap hari pada jam istirahat. Adapun *challenge-challenge* tersebut disusun berdasarkan tema-tema psikologi yang telah disepakati oleh kedua divisi, misalnya tema produktivitas, afirmasi diri (*self-affirmation*), *mindfulness*, dan sebagainya. Tentunya, variasi tema perlu diperhatikan guna menarik minat dan antusiasme siswa. Selain itu, tantangan-tantangan dari PDC juga dapat dirancang sedemikian rupa agar siswa lebih terdorong untuk menambah wawasan seputar kesehatan mental, sehingga mereka juga akan memperoleh manfaat berupa pengetahuan yang meluas di samping *mental wellness* yang meningkat. Beberapa contoh *challenge* PDC termuat dalam tabel berikut:

| DAY 1 : Mindfulness Challenge | DAY 2 : Get to Know Challenge |
|---|---|
| "Kirim pesan manis kepada teman yang sangat kamu syukuri keberadaannya!"<br>"Tidak ada *gadget* selama jam istirahat!"<br>"Praktikkan teknik pernapasan!"<br>"Tuliskan hal-hal yang kamu sukai tentang hari ini!” | "Baca 1 artikel mengenai isu kesehatan mental!"<br>"Tonton film *A Beautiful Mind* sepulang sekolah!"<br>"Coba tes MBTI di internet!" |
| DAY 3 : Productivity Challenge | DAY 4 : Self-Care Challenge |
| "Sisakan waktu istirahat untuk membaca minimal 3 halaman buku pelajaran!"<br>"Buat daftar pekerjaan yang harus dilakukan dan tetapkan target!"<br>"Pastikan mejamu dalam keadaan bersih dan rapi!" | "Minum air putih!"<br>"Lakukan olahraga ringan!"<br>"Dengarkan *podcast* motivasi atau komedi!"<br>"Tidur siang sepulang sekolah!" |

Tabel 1. Contoh Tantangan "Psyclub" *Daily Challenge*

Pada proses penyusunannya, Divisi RnD bertanggungjawab dalam menghimpun dan menganalisis data-data literatur mengenai tema psikologi yang terpilih sebagai bahan *challenge*. Sebagai contoh, apabila kedua divisi hendak membuat *challenge* bertema kebersyukuran, maka tugas Divisi RnD yaitu mencari referensi tentang konsep kebersyukuran, kemudian menganalisis aspek-aspeknya untuk dijadikan dasar menyusun *challenge*. Hasil analisis Divisi RnD selanjutnya diserahkan kepada Divisi Kreatif. Di sini, tugas Divisi Kreatif ialah memberikan ide-ide tantangan dengan berpedoman pada landasan teoritis dari hasil analisis Divisi RnD. Tantangan yang dibuat harus sederhana, mudah dikerjakan, sekaligus bersifat menyenangkan. Selama proses penyusunan *challenge* pula, guru pembina wajib mendampingi anggota divisi yang bertugas. *Challenge* baru dapat disebarkan kepada para siswa setelah menerima persetujuan dari guru pembina.

Penyebaran *challenge* dapat dilakukan menggunakan metode daring maupun metode luring sesuai kebijakan sekolah. Untuk penyebaran secara daring, tim PDC dapat memanfaatkan *platform* media sosial, seperti akun Instagram khusus ekstrakurikuler "Psyclub" atau dibagikan

melalui grup WhatsApp tiap-tiap kelas. Sementara untuk penyebaran secara luring dapat dilakukan dengan memanfaatkan majalah dinding atau ruang *sound system* sekolah yang biasa digunakan untuk menyampaikan pengumuman.

- *Peer Counseling*

Program *Peer Counseling* atau konseling teman sebaya merupakan program konseling yang dapat membantu peningkatan kesadaran kesehatan mental diri baik siswa sebagai konselor maupun sebagai klien. Berdasarkan penelitian Muwakhidah (2021), kegiatan peer counseling ini berpengaruh pada peningkatan resiliensi siswa terhadap masalah-masalah yang dihadapi, namun tetap harus memperhatikan faktor-faktor karakteristik psikologis remaja yang dapat menjadi kontradiksi bagi efektifitas layanan ini. Dengan demikian harapannya, siswa yang resilien atau memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki kemampuan mengatasi masalah yang baik dan dapat mendukung promosi kesehatan mental kepada orang lain.

Konselor merupakan anggota “Psyclub” yang telah mendapatkan pembinaan dan pelatihan dari untuk menjadi *peer counselor* seperti keterampilan *mental health first aid, self-help strategies* dan lain-lain. Dalam pelaksanaan konseling ini, *peer counselor* akan bertugas untuk mendengarkan keluhan dari konseli dan mengidentifikasi keluhan konseli yang mengarah pada gangguan. *Peer counselor* hanya akan menerima keluhan konseli pada tingkat ringan, sehingga keluhan gangguan pada tingkat sedang sampai tinggi akan dialihkan kepada tenaga profesional.

- Semarak Literasi Psikologi

Semarak Literasi Psikologi merupakan kegiatan promosi kesehatan mental melalui kegiatan harian seperti Mading atau Majalah Dinding. Pesan-pesan mengenai kesehatan mental dapat disampaikan melalui artikel, esai, puisi dsb. Anggota “Psyclub” diharapkan dapat menghasilkan karya paling tidak seminggu sekali secara bergantian. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta meningkatkan tingkat literasi kesehatan mental pembaca serta melatih penulis untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan dalam menyampaikan pesan melalui karyanya.

**4) Kurikulum Kegiatan**

Kurikulum kegiatan ekstrakurikuler "Psyclub" disusun berdasarkan aspek-aspek literasi kesehatan mental menurut teori Jorm (2000) yang meliputi : (a) kemampuan mengenali gangguan mental secara spesifik, faktor resiko, penyebab dan perbedaan jenis gangguan mental; (b) pengetahuan penanganan bantu diri (self-help), ketersediaan bantuan profesional dan ketersediaan layanan; (c) pengetahuan untuk mengenali dan mengambil langkah yang tepat; (d) pertolongan pertama (first aid) dan dukungan terhadap subjek yang mengalami gangguan; (e) pengetahuan kesehatan mental.

Metode pembelajaran yang digunakan pun bervariasi di setiap pertemuan. Pembina dapat menggunakan berbagai metode mulai dari ceramah interaktif, *role play*, *training*, *modelling* melalui pemutaran video, *focus group discussion* (FGD), hingga kombinasi dari beberapa metode pengajaran tersebut.

**5) Pembinaan Kegiatan**

Pembinaan kegiatan utamanya dilakukan oleh guru pembina. Namun, mengingat kemungkinan adanya keterbatasan pengetahuan terkait kesehatan mental pada beberapa guru pembina, maka ekstrakurikuler "Psyclub" juga harus menjalin kerja sama dengan instansi-instansi lain, misalnya puskesmas di daerah tersebut. Penjalinan kerja sama ini memungkinkan peserta dapat memperoleh transfer ilmu dan keterampilan dari sumber yang memang memiliki keahlian di bidang kesehatan mental.

**Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat**

Terdapat beberapa faktor yang berpotensi sebagai pendukung dan juga penghambat dalam pelaksanaan ekstrakurikuler "Psyclub". Faktor-faktor yang dapat mendukung terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler ini antara lain:

- Adanya sosialisasi dan demo awal program sebagai bentuk dari promosi kegiatan;
- Adanya pelatihan awal sebagai dasar bagi peserta dalam melaksanakan kegiatan;
- Adanya pengarahan secara terstruktur selama kegiatan dan pembimbing yang kompeten untuk menghindari berbagai macam permasalahan yang akan dihadapi;
- Adanya empati yang tinggi, terutama pada anggota "Psyclub";
- Adanya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, baik pada guru maupun siswa di sekolah.
- Kemauan dan semangat belajar yang tinggi, khususnya pada anggota "Psyclub", karena program-program kerja "Psyclub" mengharuskan para anggotanya untuk banyak mempelajari hal baru;
- Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruangan ekstrakurikuler, papan mading, *speaker*/*sound system*, dan lain-lain;
- Komitmen berorganisasi yang tinggi dalam diri para anggota.

Adapun faktor yang dapat menjadi penghambat dalam implementasi ekstrakurikuler "Psyclub" di antaranya:

- Belum adanya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental pada guru maupun murid;
- Kemampuan anggota yang tidak seimbang dengan kurikulum "Psyclub".

## KESIMPULAN

Kesehatan mental masyarakat adalah suatu kemampuan masyarakat untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap problem-problem dalam kehidupannya secara baik dan selaras. Minimnya tenaga pelayanan kesehatan mental serta terbatasnya akses informasi menyebabkan permasalahan kesehatan mental di pedesaan menjadi lebih sulit teratasi. Pendidikan kesehatan mental masyarakat tidak harus selalu dilakukan oleh tenaga profesional seperti psikolog, melainkan juga dapat dilakukan oleh orang-orang nonprofesional. Ada beberapa alternatif komunitas di desa yang dapat diberdayakan dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental. Salah satu komunitas yang berpotensi tinggi untuk diberdayakan ialah remaja pedesaan, khususnya remaja pedesaan yang duduk di bangku sekolah.

Sekolah dapat menjadi sarana untuk mencetak agen-agen kesehatan mental di tengah masyarakat pedesaan, baik melalui kurikulum maupun melalui ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jalur jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan. Ekstrakurikuler dapat menjadi kegiatan sekolah yang potensial untuk didayagunakan dalam pemberian pengetahuan dan pelatihan mengenai kesehatan mental kepada remaja pedesaan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan perencanaan pembuatan program “Psyclub” sebagai ekstrakurikuler di sekolah dengan tujuan mengembangkan karakter siswa dan menambah pengetahuan serta keterampilan mengenai kesehatan mental melalui program *Mental Health Ambassador*; Sumbang Karya "Psyclub"; "Psyclub" *Daily Challenge* (PDC); *Peer Counseling*; dan Semarak Literasi Psikologi. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa faktor pendukung jalannya program ini diantaranya yaitu: empati yang tinggi, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, semangat belajar meningkat, sarana dan prasarana yang mendukung, serta komitmen berorganisasi yang tinggi. Sedangkan faktor penghambatnya dapat muncul dalam bentuk belum adanya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta kemungkinan adanya kesenjangan antara kurikulum "Psyclub" dengan kemampuan anggota.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah penyempurnaan program "Psyclub" serta penelitian lebih lanjut dan mendalam terkait kebutuhan psikologis yang diperlukan oleh masyarakat desa, terkhususnya komunitas remaja di dalamnya.

## KESIMPULAN

Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan minat membaca pada siswa SMP yang berda di wilayah D.I.Yogyakarta. Kesehatan mental masyarakat adalah suatu kemampuan masyarakat untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap problem-problem dalam kehidupannya secara baik dan selaras. Minimnya tenaga pelayanan kesehatan mental serta terbatasnya akses informasi menyebabkan permasalahan kesehatan mental di pedesaan menjadi lebih sulit teratasi. Pendidikan kesehatan mental masyarakat tidak harus selalu dilakukan oleh tenaga profesional seperti psikolog, melainkan juga dapat dilakukan oleh orang-orang nonprofesional. Ada beberapa alternatif komunitas di desa yang dapat diberdayakan dalam upaya peningkatan literasi kesehatan mental. Salah satu komunitas yang berpotensi tinggi untuk diberdayakan ialah remaja pedesaan, khususnya remaja pedesaan yang duduk di bangku sekolah.

Sekolah dapat menjadi sarana untuk mencetak agen-agen kesehatan mental di tengah masyarakat pedesaan, baik melalui kurikulum maupun melalui ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jalur jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan. Ekstrakurikuler dapat menjadi kegiatan sekolah yang potensial untuk didayagunakan dalam pemberian pengetahuan dan pelatihan mengenai kesehatan mental kepada remaja pedesaan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan perencanaan pembuatan program "Psyclub" sebagai ekstrakurikuler di sekolah dengan tujuan mengembangkan karakter siswa dan menambah pengetahuan serta keterampilan mengenai kesehatan mental melalui program Mental Health Ambassador; Sumbang Karya "Psyclub"; "Psyclub" Daily Challenge (PDC); Peer Counseling; dan Semarak Literasi Psikologi. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa faktor pendukung jalannya program ini diantaranya yaitu: empati yang tinggi, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, semangat belajar meningkat, sarana dan prasarana yang mendukung, serta komitmen berorganisasi yang tinggi. Sedangkan faktor penghambatnya dapat muncul dalam bentuk belum adanya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta kemungkinan adanya kesenjangan antara kurikulum "Psyclub" dengan kemampuan anggota.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah penyempurnaan program "Psyclub" serta penelitian lebih lanjut dan mendalam terkait kebutuhan psikologis yang diperlukan oleh masyarakat desa, terkhususnya komunitas remaja di dalamnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Afifah, K.A. (2016). Literasi kesehatan mental pada tenaga kesehatan. *Tesis diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Arifah, S. F., & Haryanto, H. C. (2018). Perilaku Prososial Remaja Pada Siswa SMA Atau Sederajat Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler. INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2), 125-140.

Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.

Dafli, I.H., Annis, F., & Karim, D. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Gangguan Jiwa Terhadap Sikap Memberikan Pertolongan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(30), 69-78.

Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.

Feldman, A.F. & Matjasko, J.L. (2005). The Role Of School-Based Extracurricular Activities In Adolescent Development: A Comprehensive Review And Future Directions. *Review Of Educational Research*, 75(2), 159-210.

Jawad, M., Ariana, A.D., Handadari, W., & Margaretha. (2018). Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Literasi Kesehatan Mental Pada Perawat Yang Bekerja Di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7, 53-62.

Jorm, A.F. (2000). *Mental Health Literacy*. Public Knowledge and Belief About Mental Disorder. Journal Psychiatry. Nov; 177: 396-401.

Khoirunissa, D.H. & Sukartini, N.M. (2020). Kesehatan Mental Sumber Daya Manusia Indonesia. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 4(1), 241-258.

Lestarina, N.N.W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *PIKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-6.

Lubis, L.T., Sati, L., Adhinda, N.N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.

Marastuti, A. (2014). Hubungan Antara Mental Health Literacy Dengan Perilaku Remaja Dalam Mencari Bantuan Tenaga Kesehatan Mental Profesional: Studi remaja SMP dan SMU di DIY*. Laporan hibah tidak dipublikasikan,Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.*

Martaniah, S.M. (1995). Peran psikologi dalam kesehatan. Orasi purnabakti. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Muwakhidah, M. (2021). Keefektifan Peer-Counseling (Konseling Teman Sebaya) Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 8(1), 52-64.

Noer, A., Tambak, S., & Rahman, H. (2017). Upaya Ekstrakurikuler Kerohanian Islam (ROHIS) Dalam Meningkatkan Sikap Keberagamaan Siswa di SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru. *Jurnal Al-Thariqah*, 2(1), 21-38.

Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. Jurnal Psikologi, 44(1), 50-65.pP

Piper , J., & Uden. (2006). Regional in Coping and Mental Helath Care, Yord. University Press.

Prismandari, L. N. (2017). *Gambaran Status Kesehatan Jiwa Masyarakat Pegunungan Kabupaten Batang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(2).

Rachmayani, D. & Kurniawati, Y. (2017). Studi Awal: Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pengguna Teknologi. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. Surakarta: 29 April 2017. Hal. 91-100.

Saifah, S. (2019). *Pengaruh Brand Ambassador Di Televisi Terhadap Citra Aplikasi Online Ruang Guru (Studi Pada Pengguna Aplikasi Online Ruang Guru di Malang Raya)* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Sari, I.P., Nauli, F.A., & Sabrian, F. (2018). Hubungan Persepsi Dan Sikap Masyarakat Terhadap Penderita Gangguan Jiwa Di Desa Teluk Kenidai Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(37), 352-360.

Sari, O.K., Ramdhani, N., & Subandi. (2020). Kesehatan Mental Di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337 – 348.

Sias. (2006). Kesehatan Mental Dan Terapi Psikologis. Jakarta: Ruhama.

Sriningsih, O. (2010). Problem Kesehatan Mental Masyarakat Pedesaan. Yogyakarta.

Syafitri, D.U. & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa Di SMA islam XY semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 7(1), 39-54.

Taufik, Romadon (2015). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Berbasis Pengembangan Karakter Siswa. Jurnal Manajer Pendidikan Vol. 9 No. 4.

Wirawan, S. (2002). Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.